

Добові норми поживних речовин та енергетичної цінності раціону учнів різного віку

	6–11 років	11–14 років	14–18 років
Добова енергетична цінність, ккал	2100	2400	2700
Добова потреба у білку, грамів	72	84	93
Добова потреба у жирах, грамів	70	84	92
Добова потреба у вуглеводах, грамів	295	327	375

Норми поживних речовин та енергетична цінність раціону учнів

У разі споживання лише сніданку калорійність повинна становити 25-30% добової потреби, відповідна частка для обіду збільшується до 30-35%.

Орієнтовна кількість калорій для вікових груп учнів

Вікова група	Енергетична цінність сніданку, вечері, <i>ккал</i>	Енергетична цінність обіду, <i>ккал</i>	Добова енергетична цінність, <i>ккал</i>
6-11 років	525-630	630-735	2100
11-14 років	600-720	720-840	2400
14-18 років	675-810	810-945	2700

Джерела білку:

- основні — м'ясо, риба, молоко та молочні продукти, яйця, бобові та горіхи;
- додаткові — злакові продукти.

Кількість білків для харчування учнів різних вікових груп

Вікова група	Кількість білку на сніданок, вечерю, <i>грамів</i>	Кількість білку на обід, <i>грамів</i>	Добова потреба у білку, <i>грамів</i>
6–11 років	18-21	21-25	72
11–14 років	21-25	25-29	84
14–18 років	23-27	27-32	93

Щонайменше 2/3 жиру у харчуванні дітей має надходити у вигляді ненасиченого жиру (ненасичених жирних кислот), що включає незамінні жирні кислоти та жиророзчинні вітаміни.

Загальна кількість жирів для учнів різних вікових груп

Вікова група	Кількість жирів на сніданок, вечерю, <i>грамів</i>	Кількість жирів на обід, <i>грамів</i>	Добова потреба у жирах, <i>грамів</i>
6–11 років	17-21	21-24	70
11–14 років	21-25	25-29	84
14–18 років	23-27	27-32	92

Учні мають регулярно споживати харчові продукти та страви із вмістом вуглеводів. Пріоритетними продуктами цієї групи є рослинні продукти з високим вмістом харчових волокон.

Кількість вуглеводів для учнів різних вікових груп

Вікова група	Кількість вуглеводів на сніданок, вечерю, <i>грамів</i>	Кількість вуглеводів на обід, <i>грамів</i>	Добова потреба у вуглеводах, <i>грамів</i>
6–11 років	73-88	88-103	295
11–14 років	81-98	98-114	327
14–18 років	93-112	112-131	375

Норми споживання харчових продуктів у школах

Організація харчування у школах здійснюється з дотриманням:

- норм харчування;
- санітарного законодавства;
- законодавства про безпечність та окремих показників якості харчових продуктів.

У ЗЗСО для здобувачів освіти 1–11-х (12-х) класів незалежно від навчальної зміни організовують щонайменше одноразове гаряче харчування відповідно до норм харчування.